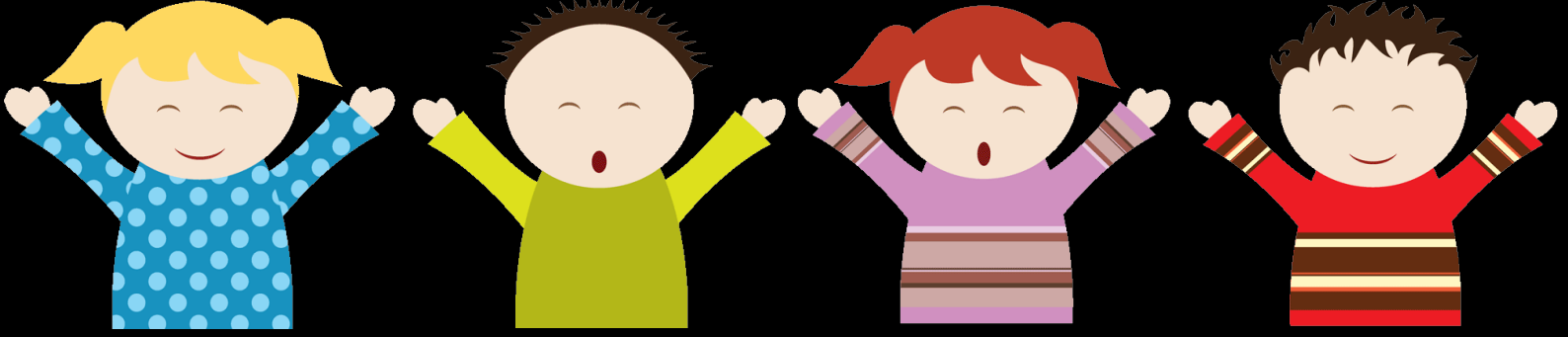
YEMEK VE YAŞAMA DAİR
TUZ BİBER
Mayıs 2010 Sayı : 14
www.gulaymutfakta.com



Yaşasın Yemek Yemek

www.ferahinmutfagi.com

İÇİNDEKİLER

5	Editörden
6	WWW.
14	Çiçek Mücver Pastası
16	Çilekli Mini Tart
18	Pirinçli Kabak Çorbası
20	Çilekli Hindistan Cevizli Muhallebi
22	Sebze Şiş
24	TuzBİBER Öyküleri
28	Konuk Yazar " Gaziantep"
33	Bir Dilim Bir Tutam
38	Cafe Royal
43	Figenle Adım Adım Tarifler
50	Hayat Bir Kere
54	Hayat Bahçesi
59	Sizden Gelenler " Börekler"
65	Pelinle Pelince
74	Gökkuşağı
78	Hafif Tarifler
82	Diyetisyen
89	Etkinlikler - Duyurular
90	Tanıtım– Etkinlik

HAZIRLAYANLAR

Yazarlar

Begüm Mol
Didem Resne
Figen Karavaş
Gülfem Alptekin
Neslihan Gençay
Pelin Süme Sak
Serap Kılınç
Serap O.Tufan
Yasemin A.Babalık
Zehra Gürgen

Tasarım

Bekir Gürgen

Editör

Ferah A.Tırıç

İletişim

ferah@tuzbiberdergisi.com - reklam@tuzbiberdergisi.com

BEN & JERRY'S

BEN & JERRY'S
Chocolate Macadamia
A FLAVOR WITH A MISSION
ICE CREAM
Chocolate & Vanilla Ice Creams with Chocolate Covered Macadamia Nuts

www.benandjerrys.com.tr

FERAH A.TIRIÇ

Merhaba

Nisan sayımız, bir çok okurumuz tarafından güzel ve yapıcı eleştirilerle beğenildi. Yanımızda olan bizi destekleyen tüm okurlarımıza teşekkür ediyoruz.

Bu sayıda, yeni bölümü, Bir Dilim Bir Tutam ile bir çoğunuzun aklında, nefis tarifleri ve fotoğraflarıyla yer alan sevgili Serap Kılınç (birdilimbirtutam.blogspot.com) aramıza katıldı. Buradan kendisine tekrar hoşgeldin diyorum.

Konuk yazar bölümümüzde bu ay nurseninhobileri.blogspot.com var. Bizlere Gaziantep`ten bahsetmiş. Çok hoşunuza gidecek ve gitmek isteyenlere ışık tutacak bir yazı olduğunu düşünüyorum. Okumadan geçmeyin.

Bu ay ki konuğumuz, gulaymutfakta.com. Sevgili Gülay Kaykaş, sitesini ve kendisini Yasemin`in röportajıyla bizlere tanıtıyor.

Sevgili ekip arkadaşlarım, herzamanki gibi konularını ve tariflerini özenle seçip hazırladılar. Beğeniceğinizi umuyoruz ve iyi bir ay diliyoruz.

Ferah A. Tırıç

YASEMİN A. BABALIK

WWW.

www.gulaymutfakta.com

İlk olarak okuyucularımıza biraz kendini anlatır mısın?

1979 Kırklareli doğumluyum. 14 yıldır İstanbul'da yaşıyorum. Üç kız kardeşin en büyüğüyüm. Özel bir şirkette muhasebe departmanında çalışıyorum.

Blog ne zamandır yayında ve nasıl karar verdin yemek blogu yazmaya?

Blogum Nisan 2009 yılından beri yayında. Bilirsiniz biz bayanlar arasında aylık günler, toplantılar meşhurdur. Malum bu önemli günler için çok özenilir. Birbirinden güzel ikramlar hazırlamak için değişik tatlar ararız. İnternet üzerinden yeni tarifler ararken bloglarla tanıştım. Ve birçok deneme yaptım. Hepsi birbirinden güzeldi. Damak tadına güvendiğim dostlarımdan tam not aldım. Yavaş yavaş tarif istemeye başlayanlar oldu elbette, fakat bir sorun vardı. Yapmış olduğum tariflerin hangi blogda olduğunu bulamıyordum. Çünkü not almamıştım. Uzun süren aramalarım sonuç vermeyince kendi kendime kızdım ve o anda bana ait bir blog olmalı diye karar verdim. Bu sayede tariflerimi her an bulabilecektim. Hem ben hem de tüm lezzet meraklıları için gerekli olanı yaptım ve yapmaya da devam edeceğim.

Bloguna baktığımda yemek yapmak kadar fon yaratmak, süslemek konusunda da özenli olduğunu görüyorum. Bir yemek sence önce göze mi hitap etmelidir, neden bu kadar görünüme özeniyoruz biz hanımlar ?

Takdir ederseniz ki yemeğin görünümü kadar sunumu da o işe verdiğiniz özeni gösterir. Her ayrıntının dikkat ve titizlikle hesaba katılması gerekir. Evet kesinlikle göze hitap etmelidir, çünkü yaratıcılığınızı ortaya koyarak kendinizi ifade ediyorsunuz.

Dolayısıyla farklı olmak, farkı yaratmak biz hanımların doğasında var ve bu da paylaştığımız her işe yansıyor.

Yemek blogu yazanların genelde çevrelerinde iyi yemek yapar diye bir ünleri olur. Bu baskı da insanı haklı olarak kendini sürekli geliştirmeye zorluyor. Sen kendini mutfak konusunda ne kadar geliştirdin blogunu açtığından bu yana?

Haklısınız kendinizi geliştirme yönünüz gün geçtikçe hızla artıyor. Çıtayı düşürmemek için bir öncekinden daha iyisini yapmaya gayret ediyorum. Mutfakta çok fazla vakit geçiren biri değildim. Hatta öyle ki babam son zamanlarda hep şunu söyler; "bizim kız daha düne kadar iki yumurta kırmasını bilmezken şimdiyse yapamadığı şey yok! ". Sanırım bu sözler ne kadar yol kat ettiğimi ifade ediyor.

Blogda farklılık yaratmak adına yaratıcı tarifler geliştirdiğin ya da çok orijinal bir tarif bulduğunda hemen denemeliyim dediğin oluyor mu ?

Olmaz mı çok oluyor. Bir tarif üzerine değişik malzemeler katarak farklı lezzetler ortaya çıkardığım çok sayıda tarif var.

Mutfağında olmazsa olmaz dediğin neler vardır her zaman elinin altında olan?

Mikser, fırın, kek ve kurabiye kalıplarım ve tabii ki süt, şeker, yumurta ve un olmazsa olmazlarım.

Aniden arayıp yemeğe geleceğini söyleyen misafirlerin olursa kurtarıcı olarak nasıl bir menü hazırlarsın?

Ani haber veren misafirlerim için buzluğumda her daim stoklarım vardır. Sigara böreğim, zeytinyağlı yaprak sarmam, mantım ve pandispanyam bulunur. Yemek ise en pratik olarak fırında kremalı tavuk yaparım. Krema benim kurtarıcımdır diyebilirim. Hangi lezzete katılırsa harika oluyor. Çorba olarak ise o an buzdolabında olan herhangi bir sebze ile hazırlarım. Böyle durumlarda tatlı olarak da ilk aklıma gelen kadayıflı muhallebi olur. Hem çok beğenilen hem de fazla bekleme süreci olmadığından.

Bildiğim kadarıyla fotoğrafçılık kursuna da gidiyorsun, yemek blogu yazanlara bu konuda neler tavsiye edersin? İyi bir yemek blogu yazarı aynı zamanda da iyi fotoğrafçı mı olmalıdır?

Evet kısa bir dönem gittim. Bu ara işlerimin yoğunluğu nedeniyle ara vermiş durumdayım. Blog yazarı güzel fotoğraf çekmekten anlamalı diye düşünüyorum. Sonuçta yapmış olduğumuz yemeğin sunumunu yaparken onu en güzel en parlak haliyle ziyaretçilerimize iletmeliyiz. Eğer bunu doğru bir şekilde gerçekleştiremezsek gerekli ilgiyi alamamış oluruz. Bu da motivasyonumuzu etkileyebilir. Tavsiyem ister bir eğitim alınmış olsunlar ister olmasınlar Işığı doğru yansıtarak albenisi olan görüntüyü yakalamayı ustalıkla başarabilirler.

Son yıllarda doğal beslenme, organik tarım hepimizin dilinde. Kimimiz cidden farkındayız kimimiz de modaya uymak adına organik beslenme lafını dilimizden düşürmüyoruz. Sizin evde durum nasıl, neler hazır olarak

alınmaz da evde kendin yapmayı tercih edersin mesela?

Elbette ki birey olarak organik beslenmeden yanayım. Malum ülkemizde ekonomik koşullar buna çok da elverişli değil. Maliyetli olması her kesimin uygulamadığını gösteriyor. Bizim evde de elimizden geldiğince kullanıyoruz. Ayrıca kısıtlı olsa da balkonumuzda maydanoz, yeşil soğan ve nane gibi yeşilliklerimizi yetiştiriyoruz.
Salça, turşu, tarhana ve yoğurdu annem yapar. Yaz meyvelerinden meyve konsantresi, sebzelerden ise kış için konserve lerimiz yapılır.

Bir de pastacılık tarafın var senin, sipariş üzerine pasta da yapıyorsun. Nasıl başladın şeker hamurlu pasta yapmaya, bu konuda herhangi bir eğitim ya da kursa katıldın mı?

Blogları gezerken şeker hamuru ile yapılan pastalara imrenerek bakıyordum. Bir gün kız kardeşim kızı Zeynep için şeker hamuru ile yapılan bir pasta sipariş vermek istediğini söyledi. Zaten bu konuda istekli olan ben tabii ki bu fırsatı kaçırmadım ve hemen böyle bir pastayı seve seve yapabileceğimi söyledim. Deneyimlerimden ve bloglardan faydalanarak ilk şeker hamurlu pastamı ve çeşitli kurabiyelerini yeğenimin diş buğdayı partisinde misafirlerimize ikram ettik. Herkes büyük ilgi gösterdi. İnanın o andan itibaren siparişler aldım. Ve almaya devam ediyorum. Pastacılık kursuna gitmedim. Bu işi severek yapıyorum. İlerleyen zaman içerisinde muhakkak kursa giderek kendimi geliştireceğim. Her işin bir eğitim süreci vardır. Fakat bundan daha önem olan çok çalışmaktır. Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum.

Sana " İyi ki bir Türk olarak dünyaya gelmişim" dedirtecek kadar çok sevdiğin Türk yemekleri hangileridir?

Yemekler arasında ayrım yapmamama rağmen Antep mutfağından her çeşit kebap türü, zeytinyağlı dolma ve yaprak sarması favori yemeklerimdendir.

Bir de malum önümüz yaz, yemek blogu yazarları olarak hepimizin ortak derdi habire yeni tarif deneyip fazla kilolarla başımızın dertte olması. Sence ne yapmalı bu yemek blogu yazarları da hem fit kalmalı hem de birbirinden güzel tariflerden ödün vermemeli?

Türk hanımları olarak genelde doğuştan balık etliyiz, yemek yemeye de bir o kadar düşkünüz. Ben de balık etliyim. Kanımca fit kalmaktan ziyade sağlıklı olmak önemli, her insan kendisi için hangi kilonun az ya da fazla olduğunu bilir. Bu bilince sahip olmak azı karar çoğu zarar düşüncesiyle hareket etmek kilo sorununu büyük ölçüde çözecektir. Biraz spor, biraz da yürüyüşle rutinin dışına çıksak da hem fit olur hem de her istediğimizi rahatlıkla yiyebiliriz.

Genelde evlerde kim güzel yemek yaparsa ve bu işten keyif de alırsa mutfak işi onun üzerine vazife olarak kalır. Bir daha da kurtuluşu mümkün değil. Sizin evde durum nasıl oldu, mutfağın hanımı annen mi yoksa bayrağı sana tümüyle devretti mi?

Hımm güzel bir soru. Mutfağımızın hanımı annemdir. Bugüne kadar mutfağa girmemişsem annemin iyi bir aşçı olmasındandır. Öyle ki mutfakta bir şeyler yapmak istersem annemin evde olmadığı bir günü seçerdim. Arkadaşlarımı toplar, evde pasta kek börek yapar yerdik.

Fazla gelip yiyemediklerimizi komşulara dağıtır annem, gelene kadar bulaşık temizlik her şeyi bitirmiş olurduk. Şimdilerde ise durum değişti tabii artık büyüdüm ve onunla yarışabilir duruma geldim. Yaptıklarım beğeniliyor ve sürekli takip ediliyor. Mutfak tümüyle bana kalmadı belki ama bir gün elbette fethedeceğim.

Blogun ile ilgili hedeflerin neler, planlı mı gidiyorsun yoksa tamamen hobi gibi akışına mı bıraktın?

Başlangıçta herhangi bir hedefim yoktu. Tamamen hobi olarak başladı ve gelişti. Zaman içerisinde gördüm ki bu işe karşı çok fazla zaman ayırıyor, kendimi geliştirmek uğruna fotoğrafçılık kursuna gidiyorum. Sürekli yeni tatlar üzerinde çalışıyor ve bunlar yetmiyor, yeni yeni gidilecek kurslar seçmeye çalışıyorum. Farkında olmadan, planlı yol kat etmeye başladım. Bu plan program da beraberinde elbette yeni hedefler getirmekte.
Daha fazla ziyaretçiye ulaşmak, en büyük hedefim kendime ait şirin bir pastane açmak yapmış olduğum pasta ve kurabiyelerimi damak tadına önem veren herkesle paylaşmak, mutlu etmek ve mutlu olmak!

Son olarak TuzBİBER Dergisi okuyucularına iletmek istediğin bir mesajın varsa onu alalım. Teşekkürler.

Hayal gücü bilgiden daha önemlidir. Merakınızın peşinden gidin.

BİR SAYFA REKLAM

Çiçek Mücver Pastası

MALZEMELER

Havuç mücveri için

500 Gr. Havuç

2 Yemek kaşığı sıvı yağ

5 Yemek kaşığı un

1 Yumurta

Tuz, pul biber

Kabak mücveri için

500 Gr. Kabak

2 Yemek kaşığı sıvıyağ

5 Yemek kaşığı un

1 Yumurta

1 Demet dereotu

Tuz, karabiber, pulbiber,kimyon

Patates mücveri için

500 Gr. Patates

2 Yemek kaşığı sıvı yağ

5 Yemek kaşığı un

1 Yumurta

Tuz, karabiber, pul biber, kimyon

Üzeri için

1 Havuç

4-5 Adet kiraz domates

1-2 Dal maydanoz

Ayrıca aralarına sürmek için

krem peyniri

Patatesleri yıkayıp soyun. Derin bir kaseye rendeleyin. Patates mücveri için diğer malzemeleri ekleyip karıştırın. Teflon tavaya çok az sıvıyağ koyun. Harçın tamamını döküp düzleyin. Önlü arkalı pişirin. Düz bir zemine alıp çiçek kalıbı ile kesip servis tabağına alın. Üzerine krem peyniri sürün. Kabakları yıkayıp soyun. Derin bir kaseye rendeliyin. Kabak mücveri için diğer malzemeleri ekleyip karıştırın. Teflon tavaya çok az sıvıyağ koyun. Harçın tamamını döküp düzleyin. Önlü arkalı pişirin. Düz bir zemine alıp çiçek kalıbı ile kesip krem peyniri sürmüş olduğunuz patates mücverinin üzerine koyun. Üzerine krem peyniri sürün. Havuçları yıkayıp soyun. Derin bir kaseye rendeliyin. Havuç mücveri için diğer malzemeleri ekleyip karıştırın. Teflon tavaya çok az sıvıyağ koyun. Harçın tamamını döküp düzleyin. Önlü arkalı pişirin. Düz bir zemine alıp çiçek kalıbı ile kesip krem peyniri sürmüş olduğunuz kabak mücverinin üzerine koyun. Bir havuçu yıkayıp soyup, rendeleyin. Teflon tavada çok az bir sıvı yağ da kavurun. Mücver pastasını üstüne paylaştırın. Maydanoz yaprakları ve ikiye bölünmüş kiraz domatesle süsleyin.

Çilekli Mini Tart

MALZEMELER

Tart hamuru için

200 Gr. Tereyağ

3 Su bardağı un

1,5 Su bardağı pudra şekeri

1 Yumurta sarı

Kreması için

3 Su bardağı süt

100 Gr. Margarin

3 Çorba kaşığı un

1 Su bardağı şeker

1 Paket vanilya

3 Adet yumurta

1 Limonun rendelenmiş kabuğu

Üzeri için

20-25 Adet çilek

1 Paket tart jolesi

Krema için süt, un, tozşeker, vanilya ve yumurtaları derin bir kasede mikserle çırpın. Margarini sos tenceresinde eritin. Rendelenmiş limon kabuğu ile sütlü karışımı ekleyin. Çırpıp kısık ateşte muhallebi kıvamına gelene dek pişirin. Ocaktan alın, arada bir çırparak soğumaya bırakın. Hamur için un ve küp şeklinde doğranmış tereyağını karıştırma kabına alın. Yoğurun. Pudra şekeri ve yumurta ayrı bir kapta çırpın. Unlu karışıma ekleyip, pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamuru tart kalıbının ölçülerinde açın. Kalıpların içinde düzgün bir şekilde yayın. Hamurun üzerini çatalla delin. (fazla kabarmaması için) 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Joleyi paketin üzerindeki tarife göre hazırlayın. Tart hamurunu fırından çıkartıp soğumaya bırakın ve hazılamış olduğunuz kremayı paylaştırıp üzerine yayın. Çilekleri iyice yıkayıp süzdükten sonra dilimleyip, kremanın üzerine dizin.

Tart joleyi üzerinde gezdirin. Buzdolabında 1-2 saat dinlendikten sonra servis edin

Pirinçli Kabak Çorbası

MALZEMELER

2 Adet kabak
5 Su bardağı su
1 Çorba kaşığı pirinç
2 Su bardağı yoğurt
1 Diş sarmısak
1/2 Demet dereotu, tuz

Kabakların kabuklarını soyun ve küp şeklinde doğrayın. Suyu tencereye alın ve kaynamaya bırakın. Kaynayınca kabak, yıkanmış pirinç ve tuz ilave edin. Pirinç yumuşayıncaya kadar pişirin. Dövülmüş sarmısağı yoğurtla çırpın ve kaynayan çorbanın suyundan bir kepçe alıp, yoğurtun içine katın. Çırptıktan sonra yavaşça çorbaya ilave edin ve bir taraftanda karıştırın. 1-2 taşım kaynadıktan sonra tencereyi ocaktan alın. kıyılmış dereotunu ekleyin. Üzeri için sıvıyağı bir tavada hafif kızdırın. Toz kırmızı biber ve pulbiber ekleyin. Çorbanın üzerine gezdirip sıcak olarak servis yapın.

Çilekli Hindistan Cevizli Muhallebi

MALZEMELER

1 Litre süt
1 Su bardağı şeker
3 Çorba kaşığı bardağı un
3 Çorba kaşığı nişasta
1 Kutu krema
1 Çay bardağı hindistan cevizi

Çilek püresi

250 Gr. Çilek
1 Yemek kaşığı şeker
1 Yemek kşığı nişasta

Süslemek için

Hindistan cevizi

Muhallebi için bir tencereye unu, nişastayı, şekeri ve sütü koyup karıştırın. Ocağa alıp muhallebi kıvamına gelene dek karıştırarak pişirin. Hindistan cevizi ve kremayı ekleyip, çırpın. Biraz ılınınca kaselere paylaştırın. Çilekleri robottan geçirip, bir tencereye alın. Şeker ve nişastayı ekleyip, karıştırarak bir taşım kaynatın. Muhallebilerin üzerine paylatırın. Hindistan cevizi ile süsleyin.

Sebze Şiş

MALZEMELER

2 Adet kabak
2 Adet patlıcan
1 Adet salçalık kırmızı biber
1 Adet sarı dolmalık biber
4 Dilim kepek ekmeği
10-12 Adet yeşil zeytin
2 Çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri
5-6 Çorba kaşığı zeytin yağ
6-7 Kıvırcık salata yaprağı
Tuz, karabiber

Kabak ve patlıcanları temizleyip uzun ve ince dilimler halinde doğrayın. Üzerlerine tuz serpip 5 dakika dinlendirin. Kurulayıp ızgarada veya yağsız teflon tavada hafifçe közleyin. Kırmızı ve sarı biberleri temizleyip ince şeritler halinde doğrayın. Teflon tavada çok az kavurun. Ekmek dilimlerinin kabuk kısımlarını bıçakla alın. Tavla zarı büyüklüğünde doğrayın. teflon tavada 1-2 dakika kızartın. Biberleri, ekmek dilimlerini, kaşar peyniri, çekirdeklerini çıkartıp doğradığınız zeytinleri bir kasede karıştırın. Tuz, karabiber ile tatlandırın. kabak ve patlıcanları düz bir zemine alıp her birinin bir ucuna bir çorba kaşığı kadar ekmekli harçtan koyup rulo olarak sarın. Ruloları değişimli olarak şişlere geçirin. ızgarada yada fırında 10 dakika çevirerek pişirin. Servis tabağına kıvırcık salata yapraklarını dizip şişleri üzerine alın. Sıcak veya soğuk servis yapabilirsiniz.

BİR SAYFA REKLAM

Tuz ve Biber birlikteliklerinin birinci yılını kutlamış, aşktan sarhoş hayatlarına devam ediyorlardı.Biber o gün sabah erkenden hazırlanıp kız arkadaşları ile buluşmak üzere kafeye doğru hızla yola çıktı.

Kızlar özlemle kucaklaşıp ortamı neşeli sesleri ile çınlatıyorlardı.Tarçın gözlerini süze süze " size bir sürprizim var kızlar " dedi. Sesler kesilmiş tüm kafalar ona doğru dönmüştü. İnce uzun ellerini gözlerine doğru uzatıp sağ eli üzerinde narin parmağını taçlandırmış tek taş nişan yüzüğünü salladı.

Tüm gözler kocaman açılıp "vavvv !! inanamıyorum !! harika !" nidaları yükseliyordu, her kafadan bir ses bir soru çıkıyor, Tarçın her birine yanıt vermeye çalışıyordu.
"Birden bire gelişti, ilişkimiz hakkında konuşurduk sürekli ama evlenme teklif edeceğini bilmiyordum, ama o hep ciddi ilişkimiz derdi, buluştuğumuzda bu konuda aylardır düşündüğünü söyledi ve bu yüzükle evlenme teklif etti. Ah tanrım hayatımın en güzel günüydü kızlar!!"...

Bu şaşkınlık ve sorgulama geçince tüm kafalar içlerinde en uzun süreli ilişkisi olan Biber' e çevrildi.
"Ee Biber, senden hiç haber yok mu?"
" Tuz evlenme teklif etmedi mi daha?"
"Kuzum ne bekliyorsunuz? bak Tarçın daha 6 aydır birlikte??"
"Bu konuda hiç konuşmadınız mı?"
Daha binlerce soru Bibere yöneltilmiş, Biber ise kem küm yanıtlarla sinmişti...
Eve dönerken binlerce düşünce birbirini kovalıyor ama içlerinden şu soruyu bir türlü içinden atamıyordu " neden hiç bu konuda konuşmadık? yoksa benimle evlenmeyi düşünmüyor mu?"
Biber, bu düşüncelerle kapıdan içeri adımını attığında Tuz onu mutfaktan seslenerek karşıladı.
"Aşkım, sana harika bir pirzola yaptım!"
"iyi"

"Efendim? iyi mi? Aşkım, canın başka bir şey istiyorsa onu da yapabilirim?"
"hayır"
Bu kısa ve soğuk yanıtlar Biber' in tarzı değildi, Tuz koşarak sevgilisinin yanına gelip koltukta onun yanına kuruldu.
"Aşkım iyi misin? pek keyifsiz görünüyorsun, yoksa kızlarla buluşman kötü mü geçti?"
" Hayır, gayet güzel bir gündü"
" !??"
"Seninle ilişkimiz hakkında konuşmamız gerek Tuz"
Tuz, bu cümle ile bir anda ortamdan uzaklaştı, geri geldi, ortam bir beden büyüdü, iki beden küçüldü!
Kalbi çılgınca atıyor, içinde küçük ve cılız bir ses " eyvahhh!!! bu cümlenin sonu çook tehlikeli kaaaççç !!!" diye bağırıyordu..
Yutkundu, ses tonunu toparlamaya ve kekelememeye çalışarak
"Eeevet, konuşalım balım ama önce yemeğimizi yiyelim ne dersin?"
"Hayır!!!" "otur, konuşmalıyız"
" Bu ilişki nereye gidiyor Tuz? biz ne yapıyoruz? sen ne istiyorsun? böyle günümüzü gün edelim mi niyetin?"
"Şeyy ben seninle birlikte çok mutluyum sevgilim, sen yanımda ol yeter. Sen mutlu değil misin? canın neden sıkkın?"
"Tuz beni hiç anlamıyorsun herhalde? benim sorduğum soruları hiç ama hiç düşünmedin değil mi?"
"ama !??? "

"Ama deme Tuz ama deme, hep bir ama var zaten!"
"Sevgilim!??"
"Sevgilim deme bana!"
"yaa benn ??!!! "
" Tuz ben ayrı eve çıkmak istiyorum, bir süre düşünsen iyi olacak bence ilişkimiz adına. Bu süre içinde biraz ayrı kalmamız iyi olur"
"Biberim, balım nereden çıktı bu ayrı kalma yaa?? çıldıracağım ? neden düşünmüyormuşum düşünüyorum seni, beni
, aşkımızı "
" Hatta bugün yaz tatilimiz için otellere bile baktım, planlar yaptım, nasıl düşünmüyor muşum?"
"Tuz ben bundan bahsetmiyorum ama ! anlamıyorsun!!"
"Anlat o zaman sende , ben müneccim miyim Biber nasıl anlayayım anlatmadığın şeyleri?"
"İşte bundan bahsediyorum ben de Tuz ben söyledikten sonra ne anlamı var?"

Kapı sertçe kapandı..
Tuz koridorda iki eli iki yanında yüzünde kocaman bir şaşkınlık, yüreğinde kabaran bir öfke ve acı ile kalakaldı !

Devam Edecek....

nurseninhobileri.blogspot.com

GAZİANTEP

Ben Gaziantep'liyim fakat İstanbul'da oturuyorum. Çocukluğum, gençliğim ve öğretmenlik hayatım hep Gaziantep'te geçti. Gaziantep'e hala çok sık giderim. Tabii her gittiğimde bir yerlerin değişmiş olduğunu görüyorum. Bu sefer gittiğimde elime fotograf makinesini alıp Gaziantep'i tekrar keşfetmeğe çıktım. Mimarisinden, yemeklerine, çeşit çeşit zanaatlarından dünyada sayılı tarihi eserlerine 5000 yıllık bir kültürü barındırıyor benim memleketim.

Önce Bakırcılar Çarşısı'na gittim. Tamamıyla yenilenmiş, bütün dükkanlar ahşaptan yapılmış ve tek tip olmuş. Belki bilmezsiniz bakırcılık denince ilk akla gelen yer Gaziantep'dir. Bakırcılar Çarşısı'na girdiginizde o çekiçlerden ahenk içinde çıkan tik tak sesleri kulağınıza bir melodi gibi gelir. Çarşıyı gezerken bakırı işleyen bir ustayla konuştum. Bakırcılık mesleğinin babadan oğula geçen bir meslek oldugunu anlattı bana. Onun için usta dertli idi, "Çocuklar bu mesleği yapmak istemiyorlar, bizim meslegimiz ölüyor" diyordu. Gerçekten haklılar; bakırcılık ölmeğe başladı. Halbuki yapılan bu işlemeler dünyanın her tarafına gonderiliyor.

Çarşıdan çıktıktan sonra 100 metre ileride 200 yıllık tarihi ile dimdik ayakta duran Osmanlı mimarisinin en güzel örneklerinden Tütün Hanı'na gittim. Bu hanının içindeki Mağara Cafe'yi gezdim. Bu cafenin kurulduğu mağaranın içinde bir kuyu var. İçine baktığınız zaman şırıl şırıl suyun sesini duyuyorsunuz ve ortamın da mistikliğinden olsa gerek insanın içi huzurla doluyor. Diğer bir köşede iki kadın oturmuş: biri yufka açıp sıkma, diğeri gözleme yapıyor. Mis gibi Türk kahvesi, çaylar, güzel bir ortam - hem göze hem damağa hitap ediyor. İçerisi buz gibi, özellikle yaz aylarında ne güzel olur, Gaziantep'in yakıcı sıcaklarında serinlenebilecek bir ortam. Ama şimdi yola devam, sırada Atatürk Parkı'nda yürüyüş var...

Bakırcılar Çarşışı ve Tütün Hanı'ndan görüntüler

Gaziantep'i ortadan ikiye bolen Alleben deresi, suyu fazla olmamasına rağmen Gaziantep'in hayat damarlarından biri olarak şırıl şırıl akar durur hiç bir beklentisi olmadan.

Gaziantep'in ciğerlerini meydana getiren, nefes almasini sağlayan 100. Yıl Atatürk Parkı işte bu Alleben deresi boyunca 17 kilometre devam eder. Cafeler, açık hava tiyatroları, koşu ve trekking parkurları ile özellikle bahar ve yaz aylarında insan seline uğrar bu park. Aslında yalnızca bahar ya da yaz değil, her mevsimde çok güzeldir.

Bir de Gaziantep'in adından tüm dünyada bahsettiren dünyanın ikinci büyük mozaik müzesi Belkıs yani Zeugma'ya değinmek istiyorum. Bu antik kent İpek Yolu uzerinde yapılmıştır. Bu mozaikler arasında "Çingene" ismi verilen bir mozaik vardır ki siz hangi taraftan

bakarsanız bakın gözleri sizi takip eder. Gaziantep'e giderseniz mutlaka bu müzeyi görmelisiniz. Önümüzdeki beş şene içinde Zeugma açık hava müzesine dönüştürülecek ve Gaziantep çok büyük bir tarihi mirasını daha dünya ile eşdeğer şartlarda paylaşma imkanı bulacak.

Ve işte, sona sakladığım, Gaziantep'in en büyük hazinelerinden biri, yemekleri! Biliyorsunuz Gaziantep yemekleri çok meşhurdur. Tarihin en eski şehirlerinden biri olan Gaziantep İpek Yolunun üzerinde kurulmasından dolayı çeşitli milletlerin yemek kültürleri için bir erime potası olmuştur. Daha çok ete dayalı yemek kültürüne sahiptir. Kebapları, cartlak kebabı (yani ciğer kebabı - daha çok sabahları yenir), dönerleri, lahmacunu, nefis içli köftesi ve Gaziantep'e malolmuş bayram sabahlarının vazgeçilmezi yuvalama.

Gaziantep'e gelen hiç kimse bir kere Imam Çağdaş'a uğrayıp kebapların binbir çeşidini tatmadan ayrılmaz. Hele Çavuş'un lahmacunu olmazsa olmazlardandır. Bir de Gazianteplıler herşeyin kebabını yapmakla ünlülerdir. Bunlar arasinda patlıcan, soğan, sarımsak, yenidünya (malta eriği), keme (bir çeşit trüf mantarı), ve domatesi hemen sayabilirim.

Gaziantep'in tatlıları ise başka bir yazıya konu olabilecek kadar zengin. Zaten biliyorsunuz Güllüoğlu baklavaları dünyanın her yerine gönderilmektedir. Çeşit çeşit baklavanın yanı sıra sarayburma, bülbül yuvası, fıstık sarması, şöbiyet, ve bol fıstıklı burma kadayıfı tatmadan Gaziantep'ten ayrılırsanız sonradan pişmanlık duyabilirsiniz. Bu arada kahvaltiların müthiş lezzeti incecik yufkalar içinde tereyağ, fıstık ve kaymak gibi leziz tatları birleştiren katmeri de unutmamak lazim.

Bu nefis mutfağı tatmak ve tarihi zenginligini görmek için mutlaka Gaziantep'e gitmek gerek. Yolunuz Güneydoğu Anadolu bölgesine düştüğünde, daha anlatamadığim tarihi yerlerini görmek ve kültürünü tanımak için Gaziantep'e gelmelisiniz. Gaziantep'ten yemeklerin tadı damağınızda, insanlarının sıcaklığı ve misafirperverliği kalbinizde, doğal ve tarihi güzellikleri aklınızda kalarak ayrılıcaksınız.

SERAP KILINÇ
Bir Dilim, Bir Tutam

Bunları biliyor muydunuz ?

Kakaonun Latincede "tanrıların yiyeceği"anlamına geldiğini, Aztekler tarafından kakao tanelerinin suyla karıştırılıp acı bir içecek olarak tanındığını, sadece kraliyet ailesinin daha sonrada erkeklerin içtiği bir içecek olduğunu, bir zamanlar belirli büyüklükte olanların para olarak kullanıldığını, 100 kakao tanesine 1 köle alındığını, İsveç`te kişi başına yılda 12 kilo çikolata düştüğünü, sindirimi kolay ve aynı zamanda afrodizyak etkisi olduğunu, kakao oranı yüksek çikolatanın kalp dostu olduğunu, beyindeki serotonin seviyesini arttırdığını ve buna bağlı olarak insana mutluluk hissi verdiğini, kakaolu tarifler hazırlarken bir tutam tuzun kakao tadını daha öne çıkardığını biliyor muydunuz.

Muzlu Mokka

Malzemeler

2 Adet muz
1,5 Su bardağı süt
1 Çorba kaşığı granül kahve
2 Çorba kaşığı kakao
2 Çorba kaşığı bal

Yapılışı

Muz ve sütü el blenderi ile pürüzsüz bir hale gelinceye kadar ezin.
Kahve, kakao ve balı ekleyin iyice karıştırın.
Daha sonra çırpılmış kremşanti ve pipet ile servis edin.

Siyah Beyaz Waffel

Malzemeler

125 Gr. Tereyağı
6 Adet yumurta
80 Gr. Toz şeker
125 Gr. Un
1,5 Çay bardağı süzme yoğurt
2 Yemek kaşığı limon suyu
1 Paket vanilya şekeri
Bir tutam tuz
Bıçak ucu ile kabartma tozu
2 Kaşık kakao

Yapılışı

Yumurtaları ayırıp beyazlarını bir tutam tuz ile kar haline getirin.
Yumurta sarılarını, şeker ve tereyağı ile karıştırın. Limon suyu, vanilya şekeri ve yoğurdu ekleyin. Un ve kabartma tozunu eleyerek yumurtalı karışıma katıp karıştırın.
Yumurta akını bu karışıma dikkatli bir şekilde tek yöne fazla çırpmadan yedirin.
Bu karışımın birazını ayrı bir kaba alarak kakao ve 1 kaşık süt ekleyerek karıştırın.

Çikolatalı Milföy Çanakları

Malzemeler

2 Paket milföy
1 Çay kaşığı tereyağı
375 Ml. Süt
75 g Bitter çikolata (%85 kakaolu
2 Yemek kaşığı un
225 Gr. Toz şeker
Bir tutam tuz
1 Vanilya şekeri
1 Tam yumurta
3 Yumurta sarısı

Süslemek için

2 Yemek kaşığı kakao

Yapılışı

Milföy hamurunu paketlerinden çıkarıp özülmesini sağlayın.
Uçları üst üste gelecek gibi ekleyip merdane yardımı ile inceltin. Çapı 10 cm lik 12 tane daire kesin(bunun için bir kaseden yararlanabilirsiniz)Kenarlardan artan hamurları da üst üste koyup merdane ile inceltip bu hamurları da kesebilirsiniz. Kesilen hamurları muffin kalıplarını hafif yağlayarak yerleştirin. Elinizle biraz bastırın. Buzdolabında bekletin.
Tereyağı ve sütü kaynatın. Çikolatayı parçalayıp içine atıp erimesini sağlayın. Şeker ve tuzuda katın. Unu eleyerek azar azar süte ekleyip iyice karıştırın. Bir iki taşım kaynatın. Ocaktan alıp vanilya şekeri, bir yumurta ve yumurta sarılarını sıcak kremaya katın. Soğumuş milföylere pay edin. 200 dereceli fırında 12-15 dakika pişirin. Fırından çıkınca iyice soğuması için bekletin. Muffin kalıplarından çıkarıp

Merhabalar , bu ay bana sıklıkla sorulan soruları biraz aydınlatmak açısından kısa ama öz bazı bilgileri sizlerle paylaşmak istiyorum. Bilenlere hoş bir hatırlatma, bilmeyenlere ise ufakta olsa birkaç yeni bilgi olur umarım.

İlk olarak ölçülerden biraz bahsedelim;

Yabancı basını yakından takip etmeye başladığımda çok fazla araştırma yapıp sonunda konuyu tamamen öğrendim. Uzun süre araştırıp herşeyi toparlamam gerekti. Benim gibi yabancı kaynaklı tarifler yapanlar için benim kadar uğraşmadan bu bilgilere ulaşmaları açısından da çok yararlı olacağına eminim bu bilgilerin.

Amerika` da ölçüm işlemi standart cup ölçülerine göre yapılıyor. Sıvı ve katı olmak üzere 2 çeşit ölçü kapları bulunmakta . Aşağıda gördüğünüz cuplar katı malzemeleri ölçmek için kullanılıyor ve benim en büyük yardımcılarımdan biriler.

1 cup
1/2cup
1/3cup
1/4 cuptan oluşan bir settir bu.

1cup=240ml svı alıyor

1cup un=140gr
1cup kek un=115gr
1cup şeker=200gr
1cup pudra şekeri =115gr
1cup kakao=90gr

Sıvı ölçüm kapları ise plastik yada camdandır ve farklı boyutlardadır.

1 yemek kaşığı=15ml
1 çaykaşığı=5ml
ayrıca cm ölçüleri inch üzerinden yapılıyor
1 inch=2,5cm

Tereyağı stick olarak kullanılıyor.

1 stick=113gr dır ve buda 1/2 cup tereyağı demektir.

İngilizlerin ölçü birimi 'OZ 'dur.

1 oz=25-30 gr

Fırın ısılarıda tamamen Fahrenheit üzerinden oluyor ve bize dönüştürdüğümüzde ;

300F =150 C

325F =160 C

350F =180 C

375F =190 C

400F =200 C

425F= 220 C

450F=230 C

Eminim bu bilgiler yabancı basını takip edip, tarifler yapan arkadaşlara çok faydalı olacak benim gibi uzun süre araştırma yapmak zorunda kalmadan kolaylıkla istedikleri tarifleri deneyebilecekler. Eğer bulabilirseniz satılan American ölçü kaplarından almanızı tavsiye ederim, böylece çok pratik bir şekilde ölçüm işlemlerinizi gerçekletirebilirsiniz. Bana göre denediğiniz bir tarifin başarılı olması için mutlaka verilen ölçülere birebir uyulmalıdır ve en az ölçümler kadar dikkat edilmesi gereken bir diğer konu ise pişirmek için kullanacağınız kabın büyüklüğü ve şeklidir.

Yabancı kaynaklı tarifler herzaman kalıp ölçüsünü ve şeklini mutlaka yazarlarken ne yazık ki ülkemizde hemen hemen hiçbir tarifte kalıp ölçü ile ilgili bir bulunmamaktadır.
Tarif verirken de yaparken de kalıbımızın ölçüsüne ve şekline dikkat edersek çok daha başarılı sonuçlar elde edeceğinize eminim, örneğin kare bir kalıp isteniyorsa ve siz yuvarlak bir ölçü kullanıyorsanız mutlaka kekin pişiminde bir farklılık olacak ve muhtemelen içi hamur kalacaktır.
Mutlaka dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta ise malzeme listesinde eğer belirtilmişse malzemenin oda ısında mı yoksa soğukmu olması gerektiğidir.Çünkü malzemenin ısısı hamurun kıvamını belirleyecek önemli faktörlerden biridir.
Kekler ve kurabiyeler genelde yumurta ve tereyağı oda ısında olmalıdır ama aksi belirtilmiş ise mutlaka uymaya dikkat emelisiniz.
Tartlar, paylar ve scone gibi lezzetlerde ise hamura gecrek kıvamı vermek için tereyağ soğuk kullanılmaktadır, tabi yine bazı istisnalar olabilir. Kullandığınız malzemenin kaliteli ve tazeliğide çok çok öönemlidir. Aldığınız malzemelerin üzerinde buluna son kllanma tarihlerine dikkat edip tarihi geçen ürünleri almamayı kendinize kural edinmeniz hem sağlığınız açısından da çok yaralı olacaktır.

Bu aylık bu kadar bana sorularınızı ve merak ettiklerinizi iletmeye devam edin lütfen. Hepsini yanıtlamaya çalışacağım.
Bir daha ki ay görüşmek üzere.

FİGEN'LE ADIM ADIM TARİFLER

FİGEN KARAVAŞ

Limon & Haşhaşlı Muffin

NE GEREKLİ ?

2/3 Cup şeker

1 Limonun suyu ve kabuğunun rendesi

2 Cup un

2 Tatlı kaşığı kabartma tozu

1/4 Tatlı kaşığı karbonat

1/4 Tatlı kaşığı tuz

3/4 Cup süzme yoğurt

2 Büyük yumurta

1 Tatlı kaşığı vanilya ekstrası

100 Gr.Tereyağı

2 Yemek kaşığı haşhaş

NASIL YAPMALI ?

Büyük bir karıştırma kabına şeker ve limon kabuğu rendesini koyalım. Malzemeleri iyice ovalım.

Daha sonra unu, karbonatı, tuzu ve kabartma tozunu şekerli karışıma ekleyelim ve iyice karıştıralım.

Mikser kabına süzme yoğurdu, limon suyunu, yumurtaları, vanilyayı, erimiş ve soğumuş tereyağını ekleyip iyice çırpalım.

Çırpılmış sıvı malzemeyi diğer kapta bulunan kuru malzemenin üzerine dökelim ve spatula ile karıştıralım.

Harç koyu kıvamda olacaktır endişe etmeyin. En son haşhaşı da harca ilave edip spatula ile karıştıralım.

Yağladığımız muffin kalıplarına harcımızı koyalım ve 190 derece önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 20 dk pişirelim.

Pişme bittikten sonra muffinleri kalıbında 5 dk soğutalım ve hemen bir tel ızgara üzerine alalım orada iyice soğumasını bekleyelim. Ve servis edelim.

1

Tüm malzemeleri hazırlıyoruz.

2

Şekeri bir kaba boşaltıp, limon kabuğu ekleyelim.

3

Şeker ve limon kabuklarını ovalım.

4

Kabartma tozunu ekleyelim.

5

Unu ilave edelim.

6

Karbonatı ve tuzu ilave edelim.

7

Hepsini karıştıralım ve unu kabartalım.

8

Mikser kabına süzme yoğurdu koyalım.

9

Limon suyunu ekleyelim.

10

Yumurtaları eklyelim.

11

Erimiş ve soğumuş tereyağını ekleyelim.

12

Vanilya aromasını ekleyelim.

13

Hepsini homojen olana dek çırpalım.

14

Sıvı karışımı, kuru karışıma ilave edelim.

15

Malzemeleri spatula ile karıştıralım.

16

Karışım koyu kıvamda olacak endişe etmeyin.

17

En son Haşhaş ı ilave edelim.

18

Muffin Kalıbımızı yağlayalım.
Harcı kaşık yardımıyla kalıbımıza dökelim

19

Piştikten sonra kalıpta 5 dk. soğutalım.

20

Son olarak tel ızgara üzerinde iyice soğutalım.

Dert bende, derman sende...

Dert bende derman sende
Aşk bende ferman sende
Öldüren güldüren
Hergün ağlatan kalp sende

Sanırım bu şarkıyı herkes hatırlamıştır. Ajda Pekkan, Emel Sayın gibi isimlerden sonra, yeni albümümde Işın Karaca'da okudu bu şarkıyı. Gayette severek dinledim. Sonra dedim ki,dertler derya olmuşta dermanlar nerede kalmış...

Dert vatandaşta derman hükümette,şikayet vatandaşta ferman gene hükümette,öldüren güldüren hergün ağlatan kriz ülkeden maşallah hiç eksik olmuyor.

Gerçi herkes 3 tane sakız alsa kriz diye bişey kalmayacak ama vatandaş mı sakızı alamıyor sakız mı vatandaşa verilmiyor bilemiyorum. Yani devletimiz dermanı söylüyor aslında. Hatta alternativlerde sunuyor. 3 tane çocuk diyor mesela. Ne de olsa çocuk bereketiyle gelir, Allah'ın da hakkı 3 tür. Bunu duyan halktan bazıları 3 ve 3ün katı yapıyorlar çocukları,mevsimler gelip geçiyor, dünya da hayat bitiyor çocuklar büyüyor yeni bebekler geliyor ama şartlar hep aynı.

Tabi bir de önemli bir eksiğimiz var. Gündemi yeteri kadar takip edememek. En son önerilen dermanları yakalayıp güne ayak uyduramıyoruz. Örneğin,özgürlüğü elinden alınmış bir önder var ülkemizde. Gayet güzel çözümler sunuyor. 17 yıldır onu anlayamadık, oysa ki ülke kalkınmamıza da oldukça katkıda bulunmuştu, nüfusu düşürerek. Siyasi görüşmelere gidebilse o da derdimize derman olacak aslında. Gerçi avukatları aracılığıyla yapıyor ama anladığım kadarıyla içine sinmiyor.

Dert memurda derman nerde devlette. Ev geçimi, kirası, çocuk masrafı, yemeği derken dert listesi kabarık. Ama,sorumlu kişiler koltuklarını her an sıcak tutabilldikleri için, kaybetme korkusundan yerlerinden kalkamıyorlar çünkü, memurun derdini anlamıyorlar. E haliyle derman da olunamıyor. Paranın yokluğunu ceplere sormak lazım geliyor,sormadan anlattığınızda ise, rüyalarınızda görebileceğiniz vaadler dinliyor yada doyumsuz oluyorsunuz.

Cepler de boş olunca doymakta pek mümkün olmuyor ama tok açın açın halinden ne anlar demiş atalarımız.

Bu hayat gerçekten hem öldürüyor hem güldürüyorda ama nedense ağlayanda gülende hep aynı dertli oluyor. Söz uçar yazı kalır misali konuşulanlar unutulup gidiyor. Konuşanlar unutuyorda yaşayanların unutması pek mümkün olamıyor. Dertli gene ağlıyor. E ne demişler ağlarsa anam ağlar gerisi yalan ağlar.

Ana demişken, mayıs ayının geldiğini unutmuyorum ve annelerimizin anneler gününü kutluyorum. En büyük derdinde sizlerde olduğunu biliyorum. Ama unutmayın analar evlatların tahtını yaparmışta bahtını yapamazmış. Bu yüzden, siz çocuklarınızın derdine dermandan çok yoldaş olmaya çalışın.

Gördüğünüz gibi ne dert bitiyor ne derman ama gün geliyor hayat bitiyor. Siz kaybedilmemesi gerekenleri koruyun yeter. Saygınız, vefanız, umutlarınız, hayalleriniz sizi siz yapan herşey yerinde kalsın ama güzellikleriyle.

Aşkın alevse hasretin bir kor
Senin yokluğunu kalbime sor
Dünyaya seninle gelmiş gibiyim
Sensiz yaşamayı düşünmek çok zor

Bu şarkıdaki temayı ise hiç unutmayın. En güzel derdiniz aşk olsun. Çocuklarınıza, kocanıza, annenize, babanıza, doğaya, hayvanlara ve çevrenizde sizi mutlu eden herşeye aşkla bakın. Sevmek ve sevilmek, kıymet bilmek ve kıymet görmek bütün dertlerin dermanı oluyor aslında. Çevrenizde, iyiyi ve kötüyü paylaşabildiğiniz sevdikleriniz varsa o zaman her an şükretmeyi unutmayın.

Allah hiç kimseye dermansız dert vermesin, mevsimleriniz ise hep bahar tadında geçsin

Sevgilerimle
Begüm Mol

vital-hayatadair.blogspot.com

Sizin hala bez torbalarınız yok mu ?

Dergide yazmaya başladığımdan beri ilk defa bu kadar büyük heyecanla yazıyorum. İlk ayki yazımda da yine benzer bir konuyla merhaba demiştim sizlere, geri dönüşüm konusunda neler yapabiliriz konusunda kendi yaptıklarımı paylaşmış ve dileyenlere fikir vermiştim. Öğrenmenin, çevre bilincini geliştirmenin sonu yok biliyorsunuz. Hepimiz birbirimizden kendi yöntemlerimizi dinleyip kendi yapabileceklerimizi hayatımıza sokuyoruz her geçen gün.

Kimileri evlerinde atıkları biriktirmekten çok hoşnut olmuyor biliyorum. Evlerini çöp eve dönüştürme fikri hoşlarına gelmiyor, çöpe atıp hemen kurtulmak hem kolay hem temiz geliyor. Uzun vadeli düşünmüyorlar ve sonucunu göz ardı ediyorlar. O ilk yazıyı yazdığım zamandan beri benim yaşadığım çevrede geri dönüşüm kumbaraları o kadar çok arttı ki evde biriktirme zorunda da değiliz artık. Normal çöp torbalarımızın yanı sıra bir de geri dönüşebilir atıklarımızı ayrıca biriktirip her gün ya da haftada bir gün kumbaraya atabiliriz. Bu bilinci tüm aileye aşılayıp sonrasında da çevremize örnek olmalıyız.

Beni geri dönüşüm kadar heyecanlandıran ve bu yazıda da bahsetmek istediğim bir diğer konu da bez torba kullanımının çok artmış olması. Marketlerde, pazarlarda artık plastik poşete hayır deyip çantasından bez torba çıkaran hanımların sayısının çok artmış olması. Çok uzun zaman önce değil, sadece birkaç ay önce bir market alışverişinde çantamdan bez torbamı çıkarıp da aldıklarımı içine yerleştirince arkamdaki hanımlar bana uzaydan gelmişim gibi bakmışlardı. Şimdi benim gibi düşünen ve hareket eden çok hanım oldu çevremde, plastik poşet alanlara uzaylı gibi bakacağız inşallah zamanla.

O seviyeye geldiğimizi de göreceğimizden eminim ben.
Benim yaşadığım Kadıköy' de 1 Mart 2010 tarihinden itibaren ilçe sınırları içerisinde plastik poşet kullanımı yasaklandı. Onun yerine bez torbalar ve bio çözünür poşetler kullanılmaya başlandı. Bostancı

Gönüllü Evinde faaliyet gösteren hanımlar bez çantalar üretiyorlar. Kullanılmayan perdelerden, kumaşlardan ürettikleri bu çantaları önceleri ücretsiz dağıtmışlar, sonrasında çok ilgi görünce de cüzi fiyatlara satışa sunmuşlar. Kadıköy Belediyesinin bu örnek davranışına Bakırköy Belediyesi de katılmış ve ilçede plastik poşet yasaklanmış. Bunun yerine kese kağıdı, file ya da bez torba kullanımı zorunlu halde getirilmiş.

Bu iki belediyenin bu örnek davranışının ben diğer belediyelere de yol gösterici olduğunu düşünüyorum. Bunun çocuklarımızın geleceği için yapacağımız çok kolay fakat çok etkili bir çözüm olduğu da aşikar. Bir plastik torba satın aldıklarımızı eve getirinceye kadar ortalama 5 dk. kullanılır. Buna karşılık doğada ayrışması 1000 yıla kadar sürebilir. Bunların hem geri dönüşümleri verimsizdir hem de kuşları, vahşi hayatı ve çiftlik hayvanlarını öldürür; kanalizasyon kanallarını tıkayarak sele sebep olabilir. En önemlisi de başlangıçtan günümüze dek üretilen her türlü plastik parçasının hala dünyamızda durduğunu unutmamamız gerek.

Eğer bir de elinizden dikiş geliyorsa bu sizin için çok daha eğlenceli bir hal alabilir. Semt pazarlarındaki parça kumaşçılardan bez çanta yapımına uygun parçalar alıp renk renk alışveriş torbaları yapabilirsiniz kendinize ve de sevdiklerinize. Yok benim elimden bu tarz işler gelmez diyorsanız da bu işi yapanların birbirinden güzel modelleri de var. Sizlere önerebileceğim birkaç adres de var;

http://www.gojeko. com/ adresinden çok farklı amaçlar için farklı seçenekler bulabilirsiniz.

http://pazarfilesi.blogspot.com adresli bloga da kendi bez torbalarınızın fotoğraflarınızı gönderip sizin gibi plastik torba karşıtlarıyla fikir paylaşımında bulunabilirsiniz.

http://baggubag.com/#Shop adresinde de birbirinden renkli bez çantalar var, size fikir verebilir.

Tüm bunların yanında yapılabilecek başka neler var?

- Migros, Carrefour, İkea gibi marketlerin de çuval gibi çantaları var. Bunlardan mutlaka birkaç tane edinin, arabanızın bagajında da bulundurun. Nerde ne zaman ihtiyacınız olacağını bilemezsiniz.
- Evden çıkarken çantanızın içine bez torbanızı koymayı unutmayın, dönüşte belki markete uğrayıp bir şeyler almanız gerekebilir. Bez çantanız aldıklarınızı taşımaya yetmese bile en azından 3 plastik poşet yerine 1 tane alırsınız.
- Çöp poşeti olarak da çeşitli markaların üretmiş olduğu geri dönüşümlü çöp poşetlerinden alın. Para vermek işinize gelmeyebilir fakat bunu uzun vadede çocuklarınıza yapacağınız bir yatırım olarak görün.
- Elinizden tığ işi de geliyorsa kendinize ve sevdiklerinize anneannelerimizin eskiden kullandığı pazar filesi örebilirsiniz.

Fuarlarda firmaların dağıttığı bez çantaları kenara atmayın, alışverişlerinizde kullanın, kirlendikçe yıkayın tekrar kullanın.

Tüm bunların dışında dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de plastik torba kullanımının yasaklanması için bir kampanya var. http://plastikposetehayir.com/ adresine girip siz de imzanızı bırakın ve bez torbalarınızı hazırlayın.

SİZDEN GELENLER.

Börekler Etkinliği

Bohça Böreği

Pazılı Gül Böreği

Gökkuşağı Böreği

Unlu Kıyır Börek

Patlıcanlı Ay Börek

Bohça Böreği

tumayinmutfagi.blogspot.com

1 Adet kuru soğan
1 Paket mantar (400 gram) - doğranmış
2 Adet haşlanmış havuç
1 Çay bardağı haşlanmış bezelye
1 Çay bardağından biraz fazla krema
3 Adet közlenmiş kırmızı biber
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı
3 Adet yufka

Üstü için

1 Adet yumurta
1 Yemek kaşığı zeytinyağı

Yufkaları ıslatmak için

1 Adet yumurta
3 Yemek kaşığı süt
2 Yemek kaşığı tereyağı

İç harcı hazırlayacağınız tavaya zeytinyağını ve rendelenmiş soğanı ekleyin ve kavurun.Doğranmış mantarları ve havuçları da ilave edip yumuşayıncaya kadar pişirin.En son olarak da bezelyeyi, kullanacaksanız közlenmiş biberlerinizi ekleyin.Tuzunu, karabiberini ve kremayı da ilave edip birkaç dakika daha pişirin ve soğumaya bırakın.İlk yufkayı serdikten sonra, ıslatmak için hazırladığınız harçtan sürün ve ikinci yufkayı serin.Bir yemek tabağı ile 5-6 parça (tabak sığdığı kadar) yuvarlak kesin.Her yuvarlağın ortasına mantarlı harçtan koyup bohça gibi büzerek bağlayın.Bağlama işlemini hazırladığınız ince alümünyum şeritlerle yapabilirsiniz.Börekleri tepsiye dizdikten sonra üstlerine yumurta ve yağlı karışımdan sürün.Servisyaparken alümimyum folyoları çıkarıp haşlanmış taze soğanları bağlayabilirsiniz.

Pazılı Gül Böreği

sultannsofrasi.blogspot.com

4 Su bardağı. un
1 Çay bardağı yoğurt
1 Çay bardağı sıvı yağ
1 Yumurta (beyazı içine, sarısı üzerine)
1 Çay bardağı su
Tuz

İç malzeme

2 Demet pazı
1 Adet orta boy soğan
Yarım çorba kş. salça
Sıvı yağ, tuz
1 Çay kş. karabiber ve pulbiber

Pazıyı ayıklayıp doğrayın, yıkayın ve süzülmeye bırakın. Soğanı ince ince kıyın. Sıvı yağda önce soğan ve salçayı kavurun. Üzerine pazıyı ekleyin. Tencerenin kapağını kapayın. Arada karıştırarak kavurun. En son tuz ve baharatları ekleyerek soğumaya bırakın.Hamur malzemelerini karıştırıp, iyice yoğurun. Yumuşak, yoğurdukça elinizden ayrılan bir hamur olacak. Hamurdan cevizden büyükçe parçalar koparark merdane yardımıyla yuvarlak ve ince açın. Üzerine fırçayla sıvı yağ sürün. Kenarına pazılı içten koyarak rulo şeklinde sarın, bir ucundan başlayarak öbür uca doğru yuvarlayarak gül şekli verin.
Şekillendirdiğiniz hamurunuzu tepsiye dizin. Üzerlerine hamuru yaparken ayırdığınız yumurta sarısını sürerek 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.

Gök Kuşağı Böreği

alternatifmutfak.blogspot.com

5 Yufka

Kıymalı börek iç harcı

Dereotlu patates börek iç harcı

Beyaz peynirli ıspanak börek iç harcı

Tuzla ovulmuş havuç börek iç harcı

2 Yumurta

1 Çay bardağı zeytinyağı

1 Çay bardağı su

1 Yemek kaşığı yoğurt

(Börek iç harçlarını zevkinize göre çeşitlendirebilirsiniz)

Yumurta, zeytinyağı, su ve yoğurt bir kapta iyice karıştırılarak, börek için bir karışım hazırlanır. Bu karışımın sürüldüğü her bir yufkanın içine bir börek iç harcı konulur, kenarlarından içe katlanarak yufka rulo şeklinde sarılır ve kenara alınır. 4 yufka aynı şekilde iç harçları ile sarılarak rulo şekline getirilir. 5. yufka karışım sürülerek masaya açılır ve 4 rulo sırasıyla renk uyumu dikkate alınarak iki rulo alta, diğer 2 rulo bunların üstüne gelecek şekilde konulur. 5. yufka kenarları içine katlanarak 4 ruloyu içine alarak sarılır ve ortaya büyük bir rulo çıkar. Kalan karışım büyük rulonun üzerine sürülür. Yağlanmış tepsiye konulur ve 180 C'de üstü hafifçe kızarana kadar pişirilir. Çıkarıldıktan sonra biraz soğuması beklenir ve rosto şeklinde dilimlenerek servis edilir.

Unlu Kıyır Börek

bengisu-abihayat.blogspot.com

3 Tane yufka
3 Tane haşlanmış patates
1 Büyük kâse kaşar peynir rendesi ve lor karışımı
100 Gr.Eritilmiş tereyağı
2 Çay bardağı sıvıyağ
Un
1 Çay kaşığı karabiber
1,5 Çay kaşığı tuz

Patatesleri haşlayın ve ılındıktan sonra soyup, rendeleyin. Üzerine rendelenmiş kaşar peynirini, lor, tuz ve karabiber ilave edip karıştırın.Tereyağını eritin ve sıvıyağla karıştırın. Bir tane yufkayı tezgâhın üzerine serin. Her tarafını yağlayın ve elekle (ya da tel süzgeçle) göz kararı un eleyin. Yufkanın yarısını içe doğru katlayın ve tekrar yağlayıp unlayın. Kenar kısımlarından iki parmak içe doğru katlayın ki rulo yaptığımızda düzgün olsun. Yufkanın üzerine bolca iç harçtan koyun ve rulo olarak sarın. Dilimleyip yağlı kâğıt serdiğiniz tepsiye börekleri dizin. Yağ karışımı olan kabınızda az miktarda yağ kalacak, üzerine bir - iki kaşık su ekleyip, fırçayla böreklerin üzerine sürün. 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.

Patlıcanlı Ay Börek

yemekbirask.blogspot.com

Hamuru için

125 Gr.Çok yumşak margarin

1 Su bardağı yoğurt

1 Su bardağı rende kaşar peyniri

1/2 Çay bardağı sıvıyağ

2 Adet yumurta

Tuz

Aldığı kadar un

İç harcı

1 Kg.Patlıcan (soyulmuş çok küçük doğranmış)

100 Gr.Kıyma

1 Adet soğan (küçük yemeklik doğranmış)

1 Çay bardağı zeytinyağ

1 Yemek kaşığı salça

Tuz

Karabiber

Pul biber

Kimyon

Yeni bahar

Hamur hazırlanışı: Un hariç tüm malzemeyi çırpma teliyle iyice çırpalım. Un ekleyip hamuru iyice yoğuralım. 2 saat buzdolabında dinlendirelim

İç harcın hazırlanışı: Z.yağında soğanlar sotelenir. Kıyma eklenir kavrulduktan sonra patlıcanlar eklenir hepsi iyice kavrulur. Patlıcan yağı anında çekecektir ama yağ eklemeyin. Salça tuz baharatlar eklenir karıştırılır. Harç soğuması için beklemeye bırakılır.Dinlenmiş hamurdan cevizden ufak parçalar koparılır yumurta gibi yassılaştırılıp hafif unda 1-2 cm kalınlığında açılır. İçine dolu dolu harçtan yayılır kapatılır ve ay şekli verilir. Yağlanmış yada yağlı kağıt üzerinde tepsiye dizilir. 2 yumurta sarısı 2 yemek kaşığı sıvıyağla çırpılır. Üzerlerine sürülür. 200 derece fırında kızarana kadar pişirilir. Yarım saattenkısa zamanda pişiyor. Fırından alır almaz üzerine margarin sürülür ekmek yağlar gibi. Sıcak olarak kapaklı bir kaba alınır dinlendirildikten sonra servis yapılır.

Hellim Peynirli Semiz Otu Salatası

Sigara Böreği

Kabak Kalye

Meyveli Sundae

Hellim Peynirli Semizotu Salatası

Hazırlanışı

Bir bağ semizotunun sadece yapraklarını kopartın.

Yıkanan ve suyu süzülen semizotunu karıştırma kabına alın.

İçine salatalıkları,mısırı ve kiraz domatesleri ekleyin.

Diğer taraftan hellim peyniri kızartıp minik minik doğrayın.

Salatanın sosu

Tuz, zeytinyağı ve limonu salataya ekleyin.

Servis ederken kızartılmış hellim peyniri ile süsleyip servis edin.

1 Bağ semizotu
2 Adet salatalık
15 Tane kiraz domates
2 Yemek kaşığı konserve mısır
150 Gr. Hellim peyniri
Tuz
Zeytinyağı
Limon

Sigara Böreği

Hazırlanışı

3 adet yufkayı üst üste dizin, 16 eşit parça olucak şekilde yufkaları kesin.

Maydanozu incecik kıyın ve peynirin içine koyup çatalla iyice karıştırın.

Kesilip hazırlanan yufkaların içine peynir ve maydanoz karışımından bir miktar koyun.

Yufkaların kenarlarını içe doğru katlayın,daha sonra 2cm genişliğinde çok sıkı olmayacak şekilde sarın.

Uç kısmını su ile ıslatıp sigara böreğinin ucunu yapıştırın .

Bol kızgın yağda arkalı önlü hafif pembe kalacak şekilde kızartın.

3 Adet yufka
200 Gr. Beyaz peynir
Yarım demet maydanoz
Sıvıyağ(kızartmak için)

Kabak Kalye

Hazırlanışı

Kabakları yıkayıp kurulayın.Uzunlamasına dörde bölün.

Kuru soğanı yağda pembeleşinceye kadar kavurun,içine domates ve salça ekleyip pişirmeye devam edin.

Kabakları tencereye ekleyip üzerine çok az su ve tuz ilave edin.

Pişmesine yakın ince kıyılmış dereotu ve kuru naneyi koyup, yaklaşık 5 dakika kadar pişirin.

Ilık olarak servisini yapın.

1 Kilo kabak
2 Adet domates
1 Büyük kuru soğan
1 Tatlı kaşığı salça
1 Tatlı kaşışı kuru nane
1 Tatlı kaşığı dereotu
Tuz
Sıvıyağ

Meyveli Sundae

Hazırlanışı

Meyveleri küçük küçük doğrayın.
Bir kat dondurma bir kat meyve şeklinde servis kaplarını doldurun.
Diğer taraftan bitter çikolatayı benmari usulü eritin.
Dondurmaların üzerine çikolata sosu dökün,taze nane ve gofretle süsleyip ikram edin.

1 Adet muz
1 Adet kivi
6 Adet çilek
Çikolatalı dondurma
Çilekli dondurma
Vanilyalı dondurma

Süsleme için:

Rulo gofret
Taze nane
Çikolata rendesi

Çikolata sos için:

50 Gr. Bitter çikolata

23 Nisan Kutlu Olsun!!!

Her Nisan ayında bana göre yılın en önemli günlerinden birini yaşıyoruz. Tabii ki de 23 Nisan! Her yıl başbakanlık koltuğuna oturtulan "geleceğimizi" büyük bir dikkatle izlerim. Bu yıla kadar hiç biri için "Evet bu Türkiye'min geleceği!" diyememiştim. Ama bu yıl, o koltuğa oturan küçük hanım hem duruşu hem sözleriyle herkesin dikkatini çekti. Bense hayran kaldım diyebilirim!

Bu yılki 23 Nisanda Sayın Başbakanımız koltuğunu 4. sınıf öğrencisi Elgin Koçubaba' ya bıraktı. İlginç söylemlerle başlayan konuşmaları

Elgin'in basın bir mensubunun sorusuna verdiği muhteşem yanıtla son buldu.

" Geleceğimizin" yaptığı her konuşma, verdiği her cevap beni gururlandırsa da en çok iki olay dikkatimi çekti. İlki çoğumuzun duyduğu, duymayanlarımızın da kesinlikle öğrenmesi gerektiği bir sözdü daha doğrusu nasihat. Öncelikle neden herkesin öğrenmesi gerektiğini açıklamak lazım sanırım. Gün geçmiyor ki yönetime, yapılanlara, isyan etmeyelim. Mesela hepimizin ağzında bir söz dolanıyor birkaç yıldır "Hangi zihniyet yapar bunu!". Bazı olaylar o kadar mantıkdışı o kadar kabullenilmez geliyor ki soruyoruz bu soruyu. İşte 23 Nisan'daki söz bu sorumuzun cevabı! Müthiş nasihat!

Sayın başbakanımız "geleceğimiz" Elgin'e koltuğunu bırakırken şöyle bir nasihatta bulunuyor: "Yetki artık senin. İster asarsın ister kesersin. Her şey sende". Bu sözleri ilk duyduğum an "işte bu!" dedim. Yıllardır beni düşündüren sorunun cevabı bu. İsteyenin istediğini hiçbir neden olmadan astığı veya kestiği yerlerde neden mantık zihniyet aranır ki!

Ama işte beyin bu! Yine çalışıyor, yeni bir soru üretiyor. Böyle, yöneten kişinin kimseye bağlı olmadan istediğini yaptığı rejim mutlak monarşi değil miydi? !

İyi de bizim rejimimiz cumhuriyet değil miydi? Sakın kafanız karışmasın. Telaşlanmayın hemen. Cumhuriyet elden mi gidiyor demeyin. Neden mi? İşte bu sorunun cevabını Elgin veriyor. Koca koca insanlar sadece televizyon izleyip kendi kendilerine söylenir, rakı masalarında siyaset tartışırken 10 yaşındaki Elgin Koçubaba, makam koltuğunda veriyor cevabı!

İşte benim Geleceğim!

Törende bir gazeteci Elgin' e soruyor: "Sayın Başbakanım başkanlık sistemi hakkında ne düşünüyorsunuz?". Elgin düzeliyor. Sayın başbakanımıza bakıyor ve diyor ki: "Bu konuda Sayın Başbakan'a katılmıyorum. Başkanlık sisteminin gelmesini istemiyorum. Ulu önder Atatürk ülkemiz için Cumhuriyet'i uygun gördü. Ülkemiz için en iyisinin Cumhuriyet olduğunu düşünüyorum" yanıtını verdi. Sayın Başbakanımız Elgin'e başkanlık sisteminin Cumhuriyetle alakası olmadığını açıklamasa da Elgin ikna olmadı ve Atatürk'ün bizim için uygun gördüğü şekilde sürdürmemiz gerektiği konusunda ısrarcı oldu.

Selvi Boylum Al Yazmalım Yine Vizyonda!

Büyük küçük bu filmi izleyemeyen yoktur sanırım. Hepimizin hayatında inanılmaz replikleri, muhteşem oyunculuklarıyla yer eden Selvi Boylum Al Yazmalım yeniden karşımıza çıkmaya hazırlanıyor!

Atıf Yılmaz'ın yönettiği, Türkan Şoray ve Kadir İnanır'ın başrollerini paylaştığı 1978 yapımı film, 14 Mayıs'ta görüntü ve ses düzenlemeleri

yapılmış olarak sinemalarda yeniden karşımıza çıkacak. Doğrusunu söylemek gerekirse birkaç hafta önce yeniden vizyona gireceğini duyduğumda çok korkmuştum. Farklı bir kadroyla çekileceğini sanmıştım. Fakat biraz araştırma yaptıktan sonra endişemin boşuna olduğunu anladım. Bu projenin gerçekleşmesini sağlayan herkese sonsuz teşekkürler! Yazıma son vermeden Selvi Boylum Al Yazmalım'dan birkaç replik paylaşmak istiyorum sizlerle.

Sevgi neydi? sevgi neydi? sevgi iyilikti, dostluktu. sevgi emekti.. Elini tuttum sıcacıktı sanki, yüreği elinde gibi...

Elimi uzatsam benimle gelir misin?

Seninim işte alıp götürsene beni...

Hamiş: Iki Parmağının Ucunu Gözüne Koy. Bir şey Görebiliyor Musun Dünyadan? Sen Göremiyorsun Diye Bu Alem Yok Değildir.

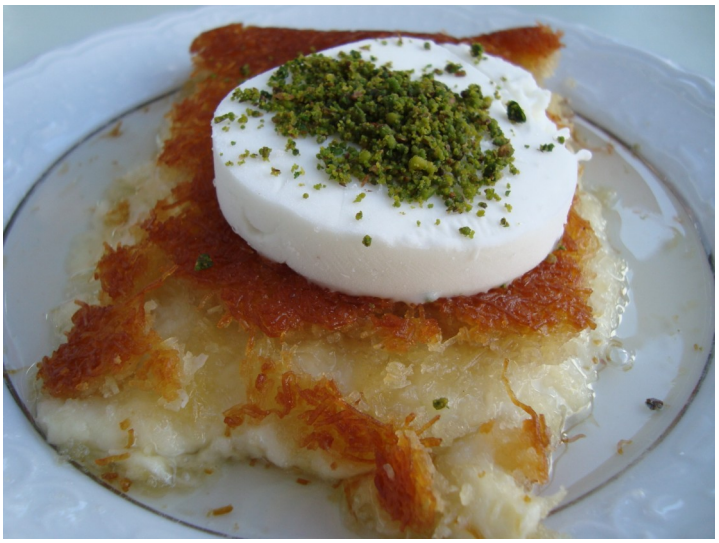
Mevlana

Künefe

Baştan söyleyeyim; ben Antakya'da sadece dört gün geçirdim. Gitmeden önce yöreyle ilgili araştırdım, sordum soruşturdum; oradayken de yerlilerin fikirlerini aldım. İddiam bu kadar...

Künefe hepimizin de bildiği gibi, iki kat kadayıf arasına özel tuzsuz bir peynir konularak hazırlanıyor. Kadayıf ateş üzerinde pişirildikten sonra, üzerine de şerbeti veriliyor. Tabii Antakya'ya gittiğinizde, herşeyin bu kadar basit olmadığını görüyorsunuz.

Antakya'da onlarca, belki yüzlerce künefeci var ve söylenene göre her birinin de kendine özel künefesi var. Örneğin biri kadayıfını fazla tutuyor, biri peynirini, biri yağını, biri şerbetini, biri şerbetteki şeker oranını, biri pişirme biçimini... Şurada anlaşalım: Bizim yediğimiz künefelerle, Antakya'dakiler kesinlikle aynı değil. Bence ilk göze çarpan şey, Antakya'da yedikleriminizin içinde daha fazla olan peynir oranı. Bizim yediklerimizde peynir belli belirsiz olur; oysa orada yediklerimizde neredeyse yarım santimlik bir peynir tabakası mevcut.



Daha önce annemler ve arkadaşları gezmeye gittiklerinde, sanırım biraz da kaldıkları yere yakın olmasından dolayı, Harika Künefe'de çok künefe yediklerinden bahsetmişlerdi. Biz de ilk deneyimimizi Harika Künefe'de yaptık. Aynı dükkanda döğme Maraş dondurması da satılıyordu. Üzerine dondurma ekleyeyim mi diyen garsona, ekle bakalım dedik. Kocaman bir dilim künefe, üzerinde ince bir dilim dondurma ile geldi. Dondurma kendi çapında gayet güzel; ama ben kesinlikle künefeye yakıştıramadım. Eşimle beraber yeriz diye aldığımız bir porsiyonun çok büyük bir kısmı, künefe sevmeyen eşimin iki çatal alıp bırakmasından sonra bana kaldı. Ben de hepsini bitiremedim ve kendimce keyiflendim; "Heh heh, demek artık tatlı yeme kapasitem bu kadar düştü." diyerek. Sonraki günlerde bunun bir asparagas olduğunu

gördük. Harika'nın künefesi, diğerleriyle kıyaslayınca bana bayağı şekerli geldi. Bir daha yemeyeyim bari derken, eh bir de en çok bahsi geçen Kral Künefe'de de deneyeyim dedim. Eşim bu sefer baştan resti çekip, ben yemeyeceğim dedi. Olsun dedim, ben az da olsa yiyeceğim ve okuyucularımı aydınlatacağım. Hep dediğim gibi, herşey sizin için sevgili okurlarım. Bir baktım, benim tatlı yeme kapasitem gayet yerinde! Kral'ın künefesinin şeker oranı bana daha uygundu; bence tam kıvamındaydı. Ayrıca, bahsettiğim yerlerde, künefeler tepsi içinden dilimlenerek tabağa konuluyor ve şerbeti tabaktayken konuyor. Dolayısıyla, şerbetini istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Mesela az şerbetli seviyorsanız, az koydurursunuz.

Bir yerden daha bahsedeceğim: Çınaraltı Künefe, Yusuf Usta'nın Yeri. Uzun Çarşı'nın içinde, Ayakkabıcılar Çarşısı'nın girişinde bir cami var. Camiinin avlusunda yer alıyor. Zaten avlu, kendi çapında çok hoş bir yer. Tam oturup çay içmelik. Yusuf Usta'nın özelliği, künefeyi odun ateşi üzerinde pişiriyor olması. Çevire çevire, altının közünü yelleye yelleye, yani yavaş yavaş pişiriyor. Bir tarafı pişince, koca künefeyi omlet çevirir gibi çevirivеriyor havada. Mutlaka onu da denemeniz lazım. Orada otururken, yan masaya Türk bir turist grubu geldi, İstanbullu olduklarını anladık konuşmalarından. Sekiz kişi künefe istediler. 15-20 dakika beklemeleri gerektiği söylendi onlara, çünkü künefeyi taze pişmiş sunacaklardı. Aaaa, oooo, mırın kırın ettiler. Oysa ben olsam balıklama atlardım; yeni pişmiş sımsıcak yemenin tadı başka nede olabilir? Sonra, söylenmeleri devam etti.

E burada bu kadar turist var, neden bir iki tepsi daha kurmuyorlar ki dükkanın önüne? Cık cık cık... Sonra elindeki kartonla ateşi harlayan ustaya taktılar: Ne diye kendini bu kadar yoruyor ki, ayakla çalıştırılan körükler var? Ah dedim, işte elimizde ne var ne yoksa körelten zihniyet. Bırakın, bazı şeyler olduğu gibi kalsın, teknoloji katılmasın içine, yavaş yavaş pişsin, bir seferde tek tepsi olsun siz sıranızı bekleyin. Süpermarketlerde dondurma dolaplarında satılan hazır künefeler mi istiyorsunuz, buyrun oradan alın çarçabuk!

Bunun dışında, deneyemediğim ama çok methedilern Harbiye'nin künefesiydi. Harbiye, Antakya merkeze yaklaşık 7-8 km uzaklıkta bir mesire yeri. Kömür ateşinde pişen tavuklarıyla ve künfesiyle ünlü. Harbiye'nin künefesindeki kadayıf oranı daha fazlaymış. Bizim Harbiye'de yemek yediğimiz mekanda, künefe en az iki porsiyon olarak sunulduğu için ben yiyemedim; çok ziyan olacaktı. Ama aklımda kalmadı değil.

İşte böyle... Güzel şeyler kilo aldırıyor, Murphy kanunlarından biri... O yüzden dilediğimiz gibi yiyeyemesek de, yine de Antakya'da künefe yemenin keyfine vardık. Darısı hepinizin başına....

www.hafiftarif.com

Kansere Karşı Beslenmede 12 Adım

1. Adım

Yağı azaltın.

Günlük yağ tüketimi diyetinizin toplam kalorisinin %20-30'u arasında olmalıdır. Doymuş yağdan(tereyağı, margarinler, işlenmiş yağlar) kaçınarak büyük oranda doymamış yağ (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı, fındık yağı, soya yağı, kanola yağı) tüketmeye çalışınız.

2.Adım

Her gün 5 ya da daha fazla porsiyon sebze ve meyve yiyin.

Her gün değişik meyve ve sebzelerden 5 veya daha fazla porsiyonda tüketmeye çalışınız. Çeşitlilikten emin olmak için gruplandırmadan yararlanınız. Narenciye ürünleri(portakal, mandalina, limon, greyfurt vb.) Minik taneli, kırmızı renkli meyveler(siyah üzüm, karadut, yaban mersini, acai üzümü, böğürtlen, çilek, kırmızı erik, kiraz, vişne, karpuz vb.) Sarı ve turuncu renkli meyveler(kayısı, şeftali, armut, kavun, muz, mango, elma vb.) Yeşil ve koyu yeşil yapraklı sebzeler(ıspanak, pazı, yeşil biber, maydonoz, roka, tere, marul, kıvırcık, salatalık, fesleğen vb.) Sarı, turuncu, kırmızı sebzeler(havuç, kabak, balkabağı, turuncu biber, kırmızı biber, domates vb.)

3.Adım

Haftada en az 2 kez domates ve domates ürünleri tüketin.

Domatesin bileşiminde bulunan ve domatese rengini veren licopen adlı madde karotenoid grubu güçlü bir anti-kanser maddedir.
Domates, salça, domates suyu, güneşte kurutulmuş domates

4.Adım

Tahıllar, baklagiller ve kök sebzeleri günde 7 kez veya daha fazla tüketin.

Bu besinleri her öğünde 1-2 porsiyon tüketmeye çalışın.
Tam buğday ve ürünleri(ekmek, makarna, bulgur), kepekli pirinç, yulaf, çavdar, arpa, kara buğday
Kuru fasulye, nohut, mercimek türleri, barbunya ,soya fasulyesi, iç bakla, Meksika fasulyesi
Patates, havuç, pancar, kereviz, enginar kalbi, turp, yer elması

5.Adım

Lif tüketiminizi günde 25-35 g arasında tutun.

Sebzeler, meyveler, tam tahıllar, kurubaklagiller, yağlı tohumlar sindirim sistemimizi kansere neden olan maddelerden uzak tutan harika besin kaynaklarıdır. Önerilen miktarlarda tüketiniz.

6.Adım

Günde en az 1 kez soya tüketin.

Soya bileşiminde bulunan isoflavon ve lignan adlı maddeler fitoöstrojen grubu anti-kanser maddelerdir. Yapılan pek çok araştırmada kanserle savaşan ve riski azaltan maddeler olarak bulunmuştur.

7.Adım

Günde 2-3 fincan siyah ve/veya yeşil çay için.

Çayın bileşiminde bulunan catechin adlı madde flavonoid grubu bir anti-kanser maddedir.

8.Adım

Sarımsak ve soğan tüketiminizi arttırın.

Sarımsak ve soğanın bileşiminde bulunan quercetin adlı madde flavonoid grubu bir anti-kanser maddedir. Ayrıca allylic sulfide ve saponin de anti-kanser maddelerdir.

9.Adım

Haftada 2-3 kez balık tüketin.

Bazı balık türlerinde daha yoğun olan omega-3 yağ asitleri ve deniz ürünlerinde bulunan selenyum minerali yapılan pek çok araştırmada kanserle savaşan ve riski azaltan maddeler olarak bulunmuştur.

10.Adım

Günde en az 2 kez düşük yağlı süt ve süt ürünleri tüketin.

Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum, D vitamini, probiyotikler ve linoleik asit(CLA)yapılan pek çok araştırmada kanserle savaşan ve riski azaltan maddeler olarak bulunmuştur. Bir uyarı: yağsız sütte CLA yoktur, bu nedenle %50 yağlı süt içiniz.

11.Adım

Vücudunuza su verin.

İçilen sıvı miktarı arttıkça vücuttan toksinlerin ve kanserojen maddelerin daha hızlı atıldığına inanılmaktadır. Ayrıca düşük su tüketiminin bazı kanser türlerinde risk faktörü olduğu araştırma raporlarında yer almaktadır.

12.Adım

Kansere neden olan maddelerden kaçının veya sınırlayın.

Nitrit ve nitrat içeren, tuzlanmış, tütsülenmiş etler(sucuk, salam, sosis, pastırma vb.)Yanmış yiyecekler Paketlenmiş, kimyasal ve koruyucu madde içeren işlenmiş hazır yiyecekler

Fazla alkol tüketimi (kırmızı şarap ve bazı bira türlerinde kanser riskini düşüren flavonoidler vardır ancak öncelikle sebze/ meyvelerden sağlanmalıdır)

Etkinlikler - Duyurular

TuzBİBER , Ben&Jerry 's Dondurmalarına Konuk Oldu

10 Nisan Cumartesi günü dergi yazarları Gülfem Alptekin, Pelin Süme Sak ve Yasemin Aslıhan Babalık olarak Bağdat Caddesi Ben & Jerry' s mağazasına dondurma yemeye davetliydik. Ben & Jerry's Marka Temsilcisi Serkan Gencel ve Excel İletişim Danışmanlığı' ndan Aylin Türkşen Aysel' in evsahipliğinde hem hoş sohbetler ettik hem de birbirinden lezzetli dondurma çeşitlerinin tadına baktık. Alışkın olduğumuz dondurmalardan çok farklı, içinde çikolata, ceviz ve fındık aramak zorunda olmadığınız bir dondurma bu. Aslında yediğimiz dondurmaların bu yazı ile anlatılması oldukça güç, çünkü yediğimiz lezzetler daha önce ülkemizde tattığımız dondurmalardan çok farklıydı.

Ben & Jerry' s dünyanın en kocaman parçalı, en sorumluluk sahibi ve en eğlenceli dondurması. 1978 yılında kurulan firmanın tutkunlarının yoğun talepleri de markanın Türkiye' ye gelmesindeki en önemli etkenlerinden biri olmuş.

Firmanın kuruluş hikayesi de oldukça ilginç. Ben Cohen ve Jerry Greenfield adlı 2 arkadaşı ortak tutkuları olan yemeyi hayata geçirmeye karar verirler. Ellerindeki sadece 5 dolar bir dondurma kursuna katılırlar ve ardından da ilk dükkanlarını Vermont' ta açarlar. Ancak dondurmaya getirdikleri yenilikçi yaklaşım, dondurmalarının lezzeti ve farklılığı, kocaman parçaları ve kendilerine özgü felsefesi çok büyük ilgi topluyor.

Kasabada bu tadı tatmak için kuyruklar oluşuyor.

İşlerini yaparken eğlenmeyi de hiç ihmal etmemişler. Bu işin hem eğlenceli hem de yaşadıkları gezegene karşı sorumluluklarını yerine getiren bir marka olmasını istemişler. Bu anlamda dünyada da Fair Trade (Adil Ticaret) sertifikasıyla üretilen bir dondurma olma özelliğinde de bahsetmek gerek.

Fair Trade nedir?

Adil Ticaret (Fair Trade) insanların pastadan, hak ettikleri payı adil bir şekilde aldıklarından emin olmamızı sağlayan bir uygulama. Ben & Jerry's ürünlerinin bir kısmında kullanılan vanilya, kakao ve kahveyi çiftçi birliği kooperatiflerinden alıyor. Bu toplumsal yapılar; üyelerinin yaşam kalitesini artırmaya, çalışan haklarını ve koşullarını iyileştirmeye çalışmanın ötesinde üyelerinin kendi ülke ve toplumlarına görev bilinciyle bağlanmalarına da destek oluyorlar. Adil Ticaret sayesinde çiftçiler hem kendi aileleri hem de içinde yaşadıkları toplum için sağlık hizmetleri, eğitim ve güvenli yaşam alanları gibi temel gereksinimlerine yönelik olumlu adımlar atabiliyor. Ben & Jerry's Türkiye mağazalarında şu anda sadece 4 çeşit fair trade ürün var. 2013 yılına kadar tüm ürünlerin Fair Trade sertifikalı olması hedefleniyor.

Bir başka özelliği daha var ki Ben & Jerry's mutlu inekler, mutlu çiftçiler ve mutlu bir gezegen yaratmayı amaçlıyor. Çiftliklerin verimliliğini arttırıyor ve ineklerin yaşam koşullarını geliştiriyor. Hayvanların dizlerinde oluşan gerilimi azaltmak, duruş ve hareketlerini güçlendirmek amacıyla altlarına şilte yayılıyor, inekler üzerinde oluşabilecek herhangi bir strese karşı ahırda elverişli ve geniş alanlar oluşturuluyor. Aynı zamanda mutlu inekler yaratmak için inekler doğal yemlerle besleniyor, düzenli sağlık kontrolleri yapılıyor, fırçalanıyor ve masaj yapılıyor. Aynı zamanda mutlaka birkaç saat dışarıda dolaştırılıyor. Ayrıca çiftçiler için geliştirillen projeler ve geri dönüşüm ve enerji tasarrufu uygulamalarıyla dünyaya da olumlu katkı sağlanıyor. Yani yediğimiz her kaşık dondurma ile gezegenimizin de kurtarılacağına yürekten inanıyor.

Türkiye'ye toplam 16 çeşit dondurma ile girmiş marka. Strawberry Cheesecake, Chunky Monkey, Chocolate Fudge Brownie, Bohemian Raspberry, Caramel Chew Chew, Chessecake Brownie bunlardan sadece birkaçı.

Her çeşidin neden esinlenerek yapıldığına dair çok şeker hikayeleri var.

Tüm bu ilginç hikayeleri ve çok daha fazlasını okumak için http://www.benandjerrys.com.tr/ adresine bir tıklamanız yeter.

Türkiye' de henüz sadece birkaç noktada satışa sunuyorlar bu muazzam lezzetleri. Arzumuz en yakın zamanda satış noktalarının artması ve tadını herkesin bir an önce keşfetmesi. Ben & Jerry's lezzetlerini Bağdat Caddesi, City's Nişantaşı, Cinebonus Kanyon ve Cinebonus Meydan'da tadabilirsiniz.

www.tuzbiberdergisi.com